SENIORERNA
Uppsala län
Org.nr 817 301-2207

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2019
SPF Seniorerna Uppsala län

Styrelsen har haft följande sammansättning under verksamhetsåret

Ordförande	Hans-Ivar Byberg	Jernet
V.ordförande	Bo Wahlström	485 Björken
Kassör	Maj Lis Askebro	Knivstaorten
Sekreterare	Bo Wahlström	485 Björken
Ledamöter	Sten Arnekrans	Knivstaorten
	Bertil Brifors	Håbo
	Lars O. Ericsson	Luthagen
	Gunnel Jägare	Uppsala City
	Göran Pilström	Havsörnen
	Karl Gunnar Örenius	Gottsunda
AU	Hans-Ivar Byberg	sammankallande
	Maj Lis Askebro	
	Bo Wahlström	
	Karl-Gunnar Örenius	
Revisorer	Sven-Olov Larsson	Luthagen
	Eli Chiverton	Luthagen
Ersättare	Rose-Marie Fältås	Uppsala City
Valberedning:	Ulf Broén	Uppsala-Knivsta ordförande
	Leif Hällström	Uppsala-Knivsta
	Birgitta Larsson	Norduppland
	Klas Tufvesson	Norduppland
	Vello Roo(t.o.m.2019-08-21)	Enköping-Håbo-Heby

Medlemmar och föreningar: Den 1 januari 2019 hade distriktet 9 287 medlemmar och den 1 januari 2020 var antalet 9 186 medlemmar. Inom distriktet fanns under året 32 föreningar. I distriktet sker lokalt samarbete i tre samråd: Norduppland 8 föreningar, Uppsala-Knivsta 17 föreningar och Enköping-Håbo-Heby 7 föreningar. Samråden avger egna verksamhetsberättelser.

Årsstämman 2019 hölls den 2-3 april ombord på Viking Line m/s Cinderella. Distriktsordförande Hans-Ivar Byberg öppnade årsstämman. Distriktsstyrelsen, 64 valda ombud från 26 av distriktets 32 föreningar, valberedning, revisorer och övriga medlemmar i SPF Seniorerna Uppsala län, samt gäster, hälsades också varmt välkomna. Parentation hölls över de medlemmar som ej längre finns med oss. Information från förbundet gavs av SPF Seniorernas förbundsstyrelseledamot Monica Ulfhielm.

Distriktsstyrelsen har under året haft 12 protokollförda sammanträden. Vid dessa styrelsesammanträden har samrådens ordföranden haft möjlighet att delta med närvaro- förslags-och yttranderätt. Ledamöter från valberedningen har varit närvarande vid de flesta styrelsesammanträdena. Distriktsstyrelsens AU har haft 11 sammanträden. Under året flyttade distriktets kansli till nya och ändamålsenliga lokaler i Librobäck, Uppsala.

Distriktsstyrelsens övriga aktiviteter		**Deltagare**
DO-konferens, 7-distrikt	Uppsala 29/3	H-IB, IRH, BW, K-GÖ,
	Stockholm 18/10	BW
Förbundets 80 års jubileum	Göteborg 2/9	H-IB, MLA
DO-konferens, Förbundet	Stockholm 24-25/4	H-IB
	Göteborg 3/9	H-IB
Distriktets 40 års jubileum,	Uppsala 12/10	Distriktsstyrelsen
Samspel Uppland Årsmöte	Uppsala 15/10	H-IB, GP
Regional utvecklingsstrategi	Uppsala 16/9	BW
	Uppsala 6/12	BW
Länsstyrelsen, digitala bet.tjänster	Uppsala 22/3	BW, H-IB
	Uppsala 10/5	BW, MLA
	Uppsala 18/9	BW, MLA
	Uppsala 11/10	BW, MLA
	Uppsala 6/12	MLA
Förbundet, Distriktskassörsutbildning	Stockholm 3/10	MLA

SPF Seniorerna Uppsala läns kommittéer:

Studiekommittén

Åsa Öman	Enköping-Heby-Håbo
Bertil Alm	Norduppland
Christina Wessman	Uppsala-Knivsta
Birgitta Moell	D-kansliet (t.o.m. 2019-06-30)
Hans-Ivar Byberg	D-styrelsen

Marknadsföringskommittén och 60+mässan

Lars o. Ericsson	D-styrelsen
Annika Kruukka	Norduppland
Olle Attling	Enköping-Heby-Håbo
Gunnel Jägare	D-styrelsen
Tord Eriksson	Uppsala-Knivsta

Friskvårdskommittén

Britta Fagerberg	Uppsala - Knivsta
Birgitta Ekedahl	Norduppland
Kenneth Eriksson	Enköping-Heby-Håbo
Göran Pilström	D-styrelsen

Resekommittén

Torbjörn From	Enabygden-Heby-Håbo
Sven Östberg	Norduppland
Bengt Parkstam	Uppsala-Knivsta
Bo Wahlström	D-styrelsen

Trafikantkommittén

Per Bylund	Enköping-Heby-Håbo(avgått under perioden)
Olle Ekedahl	Norduppland
Kjell-Åke Magnusson	Uppsala-Knivsta
Bertil Brifors	D-styrelsen

Pensionärspolitiska kommittén (PPK)

Margareta Parkstam	Uppsala-Knivsta
Barbro Lindquist	Norduppland
Sven-Olov Larsson	Uppsala-Knivsta
Sten Arnekrans	D-styrelsen

Hemsidan för Uppsala län

Karl-Gunnar Örenius	D-styrelsen

IT-frågor

Bertil Brifors	D-styrelsen

Medlemsregistret

Karl-Gunnar Örenius	D-styrelsen

Läkemedelsfrågor

Margareta Parkstam	485 Björken

Regionens pensionärsråd

Margareta Parkstam	Uppsala-Knivsta
Barbro Lindkvist	Norduppland
Anne-Marie- Wimmerstedt(ers)	Uppsala-Knivsta
Ingrid Andersson(ers)	Enköping-Heby-Håbo

Styrelsen för Studieförbundet Vuxenskolan Uppsala län

För SPF Seniorerna Uppsala län ordinarie ledamot: Gunnel Jägare.

SPF Seniorerna Uppsala län, kommittéer verksamhet

Studiekommittén

Hans-Ivar Byberg (distriktsstyrelsen) VL

Studiekommitténs uppdrag är att i samråd med övriga kommittéer och distriktsstyrelsen anordna/föreslå kurser/konferenser till funktionärer i alla distriktets 32 föreningar. Detta sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV), i år liksom föregående år genom adjungering av Susan Gallone SV. Kommittén har under året haft 6 möten för sammanställning av programmen för vår- och höstterminerna.

Kurser/konferenser 2019			Antal (deltagare)
Ordförandemöte	24 jan	Information och samråd	32
	16 sep	Information och samråd	27
Surfplatta	27 feb	Handledarkurs, grunder	9
Hemsida	07 mars	Fortsättningskurs	9
	04 april	Grundkurs	9
	23 maj	Grundkurs	4
	17 okt	Grundkurs	3
Funktionärsutbildning	15 mars	Nya förtroendevalda	18
Pensionärspolitik	19 mars	Samverkan primärvård-kommun	33
	06 nov	Bostad för äldre	8
Marknadsföring	20 mars	Marknadsföring/rekrytering	21
	15 nov	"Medlemsresan"	26
Läkemedel	20 mars	Studiebesök APOTEA	36
	28 okt	Informationsdag	20
Friskvård	26 mars	Träning och avslappning	24
	14 okt	Att falla rätt	30
Medlemsreg. (MiRiaM)	21 mars	Gamla användare	14
	09 april	Nya användare	6
Trafikantutbildning	29 maj	Trafikansvariga, utbildning	15
	24 sep	Cykeln i trafiken	13
Resor	24 okt	Konferens	23
Studieombud	03 okt	Terminsupptakt	13
Integration	04 nov	Studiebesök Moskén mm	11
Syn och Hörsel	13 nov	Hur löser jag vardagen	15
Hjärnkoll	06 feb	Kvalificering	42
	07 feb	Kvalificering	41
	27 feb	Semifinal	48
	06 mars	Final	38

Antal deltagare totalt 2019 i kurser/konferenser 419 (+169 i Hjärnkoll)

2014 = 283 deltagare
2015 = 356 deltagare
2016 = 341 deltagare
2017= 441 + 150 Hjärnkoll
2018= 432 + 172 Hjärnkoll
2019= 419 + 169 Hjärnkoll
By feb 2019

Marknadsföringskommittén och 60+mässan
Gunnel Jägare (distriktsstyrelsen) VL
Kommittén har haft 6 möten under året. Marknadskommittén bytte namn den 12 april 2019 på distriktets konstituerande styrelsemöte till Marknadsförings-kommittén.
Kommittén ansvarade för 60-plusmässan den 27-28 mars på IFU Arena i Uppsala. Besöksantalet på mässan var litet över 7000. SPF Seniorerna fick många besök också några nya medlemmar. Många föreningar deltog i bemanningen av vår monter.
Vi hade en utbildningsdag den 20 mars där vi redovisade föreningarnas svar på vår enkät och där vi även tog upp grupparbetet från utbildningsdagen hösten 2018. Vidare hade vi en utbildningsdag om Medlemsresan den 15 november där Veronica Sjölin från förbundet informerade om Medlemsresan på f.m. och stod för grupparbetet på e.m. Det blev en mycket lyckad dag. Utvärderingen skickades ut till samtliga ordförande och sekreterare i föreningarna.
Verksamhetsledaren har även besökt Södra Samrådet 2 gånger under året.
GJ jan 2020

Friskvårdskommittén
Göran Pilström (distriktsstyrelsen) VL
Kommittén har under året haft 7 möten.
Kommittén anordnade en friskvårdsdag under våren med speciell inriktning på Senior Power och att träna särskilt snabba muskelfibrer för äldre. Nästa punkt på programmet var Yoga. Deltagarna fick prova på andnings-och avslappningsövningar. Naturskyddsföreningen berättade om möjligheter till vandringsupplevelser. I början av hösten inbjöd kommittén till en kick-off för Socialstyrelsens kampanj mot fallolyckor. Den fick ställas in p.g.a. för få anmälningar. Senare på hösten höll kommittén en friskvårdsdag där Livsmedelsverket informerade om de nya riktlinjerna för kostråden till äldre som regeringen initierat. Att falla rätt är viktigt för äldre för att undvika skador. Judoförbundet informerade och lät oss prova på rätt fallteknik. Vi blev även erbjudna att deltaga i en forskningsstudie för detta. Flera av kursdeltagarna anmälde sig och deltar nu i studien. Kommittén har också gjort ett besök på Uppsala stadsteater för information om kommande föreställningar och möjliga biljettrabatter.
En aktivitet som intresserar har varit frågesportstävlingen Hjärnkoll. Till distriktstävlingen 2019 var 19 lag anmälda. Efter utslagstävlingar och semifinal i

Uppsala återstod 6 lag till finalen, där ett lag från SPF Seniorerna Norunda blev distriktsmästare. Laget från Norunda deltog även i SPF Seniorernas Riksmästerskap och erövrade där en hedersam placering. Aktiviteten med Hjärnkoll har inspirerat flera lokala föreningar att arrangera tävlingar i frågesport på hemorten. Friskvårdskommittén har vid behov bistått med frågor till dessa.
Kommittén har sammanställt en kalender med aktiviteter för Friskvård under 2019. Under året har flera föreningar villigt ställt upp och hjälpt oss arrangera distriktsmästerskap i boule, bowling och bridge. En förutsättning för att dessa tävlingar skall kunna hållas är att vi får denna stora hjälp. Distriktet har publicerat resultatlistor från genomförda tävlingar på sin hemsida.
Ledamöter i kommittén har vid möten i samråd och föreningar deltagit och informerat om sin verksamhet. Kommittén har vid behov bistått föreningarna i olika frågor.
GP feb 2020

Pensionärspolitiska kommittén (PPK)
Sten Arnekrans (distriktsstyrelsen) VL
Under verksamhetsåret har kommittén haft 6 möten.

Under verksamhetsåret 2019 har två PPK-dagar arrangerats. Den första ägde rum i mars och var en utbildningsdag om Samverkan mellan primärvård och kommun i första hand till stöd för KPR- och RPR-ledamöter. Ansvariga från Uppsala och Tierps kommun informerade om nya samarbetsformer. I utbildningen deltog 33 personer.

I november anordnade PPK en dag under rubriken Boende för äldre, till vilken endast 12 deltagare anmälde sig. Anders Bergsten från förbundet presenterade SPF Seniorernas Bostadspolitiska program. SPF Seniorerna Knivstaorten informerade om ett projekt för att bygga ett boende för äldre utan biståndsbehov. Tierps kommun informerade hur man för närvarande löser äldreboendet. I Uppsala kommun är det UPS som arbetar med frågor som innebär kontakt mellan organisationerna och kommunen bl. a. via KPR. Fler intressenter bör delta som t.ex. kommunpolitiker, banker, byggbolag m.m.

SA feb 2020

Resekommittén
Bo Wahlström (distriktsstyrelsen) VL
Resekommittén har under året haft fem möten.
Föreningarna har uttryckt önskemål om att distriktet skulle ta en aktiv roll i att anordna resor, bl.a. för att stödja små föreningar med få egna deltagare samt att bistå föreningar som behöver fler deltagare till en resa genom annonsering på hemsidan. I september ordnade kommittén en resa för föreningar i Samrådet Uppsala-Knivsta. Resan gick till Laxön och Dragon Gate och samlade 39 deltagare. Kommittén har också genom annonsering på distriktets hemsida stött en förening som behövde ytterligare resenärer till en Spa-resa. Föreningen fick sammanlagt 11

anmälningar från andra föreningar, både i Uppland och i ett fall Dalarna, vilket innebar att resan blev av.
Kommittén anordnade i oktober en resekonferens med researrangörer som samlade 23 deltagare. Vid konferensen framfördes åter önskemål om att distriktet skulle spela en aktiv roll som initiativtagare till resor. Som svar har distriktet tillsammans med Reseskaparna inbjudit till en resa till Albanien i september 2020. Hittills har 20 personer anmält intresse. Resekommittén har deltagit i planeringen av en aktivitetsresa under april 2020 tillsammans med friskvårdskommittén.
Föreningarnas resande
Kommittén har skickat ut en förfrågan till föreningarna om deras resande under 2019. Sammanlagt 16 föreningar har svarat. De har företagit 103 resor med sammanlagt 3242 deltagande. De flesta resorna har varit endagsresor med buss, men endagsresor med båt har också förekommit. Vissa föreningar har ordnat egna resor med buss eller ordnat samåkning. Många resor är av kulturell art, dvs. målet är en föreställning på teater eller opera, eller besök på ett konstmuseum. Även längre resor utomlands förekommer, t.ex. till Helsingfors, Pärnu, Jotunheimen, Albanien m.m.
Viking Line rapporterar att under 2019 har tre föreningar samt distriktet gjort sammanlagt 11 resor under det gällande avtalet med totalt 370 deltagare.
BW feb 2020

<u>Trafikantkommittén</u>
Bertil Brifors (distriktsstyrelsen) VL
Kommittén har haft tre möten samt anordnat två utbildningar, en tillsammans med NTF under juni samt en egen utbildning om Cykeln i trafiken med 13 deltagare under hösten med Kjell-Åke Magnusson som uppskattad föreläsare.
BB feb 2020

<u>Syn och hörselfrågor</u>
Sten Arnekrans (distriktsstyrelsen), ansvarig
Syn och hörselansvarig bjöd in föreningarna till en Syn o Hörseldag i november 2019, då 15 personer deltog. Temat för utbildningsdagen var Hur löser jag vardagen som syn och hörselskadad. Vi fick bra information om örats uppbyggnad, vad som kan hända med syn och hörsel över tid samt vad det finns för hjälpmedel för att möjliggöra vardagen på ett bättre sätt. Det finns ett behov att arbeta med denna fråga ytterligare och förtydliga hur eventuella syn och hörselombud ute på föreningarna kan stödja medlemmarna.
Arbetet är viktigt för såväl våra medlemmar som har eller kommer att drabbas av syn- eller hörselproblem, men även för anhöriga som har behov av att kunna både förstå och vara behjälpliga när behovet uppstår.
SA feb 2020

Läkemedelsfrågor
Lisbeth Ekman (distriktsstyrelsen) VL t.o.m. 2019-04-02
Margareta Parkstam fr.o.m. september 2019
Under året har föreningarnas läkemedelsombud inbjudits i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan vid två tillfällen, 20 mars och 28 oktober.
20 mars: Studiebesök på e-handelsapoteket Apotea, Morgongåva. Intressant studiebesök med guidning av personal på Apotea, som berättade hur Apotea startades upp i en liten skala men nu har utvecklats till ett stort e-handelsföretag med spännande logistik och korta leveranstider. Från början var lokalen på 2000 kvadratmeter och har nu utökats till 38 000 kvadratmeter. Vi fick information om hur ett recept behandlas från kundens e-beställning till utskick, med 2 dagars leveranstid. Ca 500 anställda personer. Apotea omsätter nästan 2 miljarder kr per år. Besöket avslutades med lunch i personalmatsalen.

28 oktober: Informationsdag för läkemedelsombud i Drakensalen. Thony Björk, leg. apotekare och sakkunnig i läkemedels-frågor inom SPF Seniorerna, inledde dagen med ett föredrag med rubriken " Läkemedel och Seniorer". Därefter informerade Christina G. Mörk, allmänläkare/geriatriker, om en del nyheter gällande behandling av diabetes m.m. Eftermiddagen ägnades åt gruppdiskussioner och planering framåt.
LE och MP feb. 2020

Hemsidan
Karl-Gunnar Örenius (distriktsstyrelsen), ansvarig för distriktets hemsida
Distriktets hemsida har varit stabil under året och även föreningarnas hemsidor har utvecklats bra. Under året har vi genomfört två grundkurser samt en fortsättningskurs. Därtill har vi genomfört en träff för webbansvariga som tillkommit under året. Vi har haft en hel del telefonkonsultationer och löpande besvarat ett antal frågor på mail.
KGÖ feb 2020

Medlemsregistret MiRiaM
Karl-Gunnar Örenius, SPF-distriktets registeransvarige
Vårt medlemsregistersystem har varit väl fungerande och vi har inte behövt göra några större förändringar. Föreningarna har bra kontroll på systemet på sin nivå och behovet av insatser från distriktet har inte varit så omfattande. En grundkurs genomfördes under året under ledning av Inger Rosén Hansson. Det har inte varit behov av någon ytterligare utbildning, men vi räknar med att vissa uppdateringar och förbättringar samt tillkomsten av nya registeransvariga i föreningarna ger underlag för en ny utbildning under våren 2020.
KGÖ feb 2020

Distriktets 40-årsjubileum
Uppsaladistriktet av SPF bildades i oktober 1979 och vi fyllde alltså 40 år under året. Distriktsstyrelsen inbjöd ordförande och andra tidigare aktiva i föreningarna till en middag på Odd Fellow i Uppsala lördagen den 12 oktober. Sammanlagt 49

personer deltog, inklusive Peter Sikström från förbundskansliet samt Ewon Persson från SKPF:s Uppsaladistrikt. Peter överbringade en hälsning från förbundsordförande Eva Eriksson. Flera föreningar höll tal och lyckönskade jubilaren, samt överräckte blommor eller gåvor. Samtliga uttryckte sin uppskattning över arrangemangen.

Region Uppsalas pensionärsråd (RPR)
Pensionärsrådet är ett samverkansorgan för överläggningar och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och Region Uppsala. Rådet är organisatoriskt knutet till regionstyrelsen.
I samtliga åtta kommuner i länet finns därutöver kommunala pensionärsråd med representation av KPR-ledamöter från de lokala SPF-föreningarna inom respektive kommun.

Distriktsexpeditionen Kungsängsgatan 12 Uppsala t.o.m. 2019-06-30 och Libro Ringväg 27 fr.o.m. 2019-07-01:
Expeditionen har varit bemannad tisdagar hela året av kassör och medlemmar i AU och t.o.m. 2019-06-30 av timanställd kanslist. Under året flyttades kansliet till nya och ändamålsenliga lokaler i Librobäck, Uppsala. Flytten medförde en avsevärd sänkning av kostnaderna för expeditionen.

Slutord

Verksamhetsåret 2019, för SPF Seniorerna Uppsala län kan nu läggas till handlingarna. Distriktets styrelse och kommittéer har som förstahandsuppgift att stödja och underlätta föreningarnas lokala arbete för medlemmarnas trivsel och behov.
Kursverksamheten har under 2019 genererat 419 kursdeltagare och är i stort sett på samma nivå som 2018. Föreningarnas minskade kostnader för deltagande, som infördes 2017 har fortsatt gett ett positivt resultat.
Ett stort tack för ett gott samarbete under året riktar vi i styrelsen till våra föreningar, våra kommittéer, våra tre samråd, Studieförbundet Vuxenskolan somt övriga samarbetspartners.

Uppsala i februari 2020

Hans-Ivar Byberg | Bo Wahlström | Maj Lis Askebro

Karl-Gunnar Örenius | Sten Arnekrans | Bertil Brifors

Lars O. Eriksson | Gunnel Jägare | Göran Pilström